Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Тощая стряпня

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Здоровый образ жизни привлекает все большее и большее количество сторонников во всем мире. Это неудивительно, ведь люди, которые правильно питаются, следят за своим весом, дольше сохраняют красоту и молодость, дольше живут и меньше болеют. Это аксиома, не требующая доказательств. Приглашаем вас пополнить ряды тех, кто заботится о своей внешности и своем здоровье. Попробуйте рецепты, представленные в нашей книге. Вы будете приятно удивлены тем, что здоровая пища бывает еще и такой вкусной!

- Составитель Сергей Павлович Кашин
  - Салаты
    - Салат из курицы с овощами в медовом соусе
    - Салат из говядины и редьки
    - Салат из мяса кролика с сельдереем
    - Салат из мяса гуся с яблоками
    - Салат из колбасы и ветчины
    - Салат из курицы с вареными овощами
    - Салат из курицы и белокочанной капусты
    - Салат из индейки и яблок
    - Салат с отварным языком
    - Салат из куриной грудки с консервированным зеленым горошком
    - Салат из жареной утки
    - Салат из курицы с яблоком и рисом
    - Слоеный салат из мяса и овощей
    - Салат мясной
    - Салат из говядины и консервированного зеленого горошка
    - Салат из утки, моркови и смородины
    - Салат с сыром и окороком
    - Салат из телятины с цветной капустой
    - Салат из говядины и помидоров
    - Салат из говяжьего языка с овощами
    - Салат из вареной ветчины и цветной капусты
    - Салат из курицы с краснокочанной капустой
    - Салат с колбасой и консервированным зеленым горошком
    - Салат из куриного мяса и фруктов
    - Салат из говяжьей вырезки и редиса
    - Салат из мяса цыпленка

- Салат из отварной телятины с зеленым горошком
- Салат из мяса с ветчиной
- Салат из вареной ветчины и винограда
- Салат из филе курицы с яйцами
- Салат из печени
- Салат зеленый с курицей и яйцами
- Салат из жареной курицы и свежих огурцов
- Салат из курицы с сыром и апельсином
- Салат из куриного мяса с зеленым горошком и яйцами

- Первые блюда
  - Суп с говядиной
  - Суп из курицы с овощами
  - Суп с вермишелью
  - Суп с ракушками и фасолью
  - Рассольник из куриных грудок
- Горячие блюда
  - Тушеная говядина с овощами
  - Баранина, запеченная с овощами
  - Бараньи отбивные с морковью
  - Телятина, запеченная в фольге
  - Телятина, запеченная в фольге с киви
  - Свиные отбивные в лимонном соусе
  - Свиные медальоны с соусом из брокколи
  - Свиные отбивные с шалфеем
  - Котлеты из мяса с овсяными хлопьями
  - Зразы из курицы на пару
  - Зразы из говядины с омлетом
  - Курица, тушенная с овощами
  - Курица-гриль с паприкой
  - Куриные грудки в кефирном соусе
  - Куриные грудки в йогуртовом соусе
  - Куриная грудка, запеченная с шампиньонами
  - Куриная грудка с лапшой по-тайски
  - Куриная грудка со спагетти
  - Куриные грудки с рисом и овощами
  - Куриное суфле с рисом
  - Лопатка индейки в апельсиновой глазури
  - Индейка с фасолью и луком
  - Индейка с рисом
  - Рулет из индейки с кабачком
  - Рулеты из ветчины с сельдереем
  - Голубцы с курицей, соевой спаржей, оливковым

маслом и корейской морковью
- Голубцы с курицей, рисом и карри
- Голубцы с куриной печенью, специями и яблоками
- Тефтели из говяжьей печени с шампиньонами и зеленью
- Тефтели из курицы с овощами, белым вином и кукурузой
- Тефтели из говяжьей печени с картофелем и зеленью петрушки
- Фрикадельки из курицы с базиликом, укропом и специями
- Говядина, запеченная с квашеной капустой и картофелем
- Плов из говядины с овощами и зеленью
- Курица с гречневой крупой и зеленью
- Маринованные кабачки, запеченные с мясом и сыром, с зеленью кинзы
- Говядина с яблоками, луком и айвой
- Говядина с мочеными яблоками, картофелем и помидорами
- Мясо кролика с маринованными овощами и картофелем

○ Быстрые рецепты низкокалорийных блюд
- Салат из маринованных кабачков и лука-батуна
- Салат из соленых патиссонов с острой приправой
- Салат из кабачков и консервированных огурцов с зеленью
- Салат из маринованной тыквы с тертым хреном и сметаной
- Салат из соленых кабачков и консервированной фасоли
- Салат из жареных кабачков и маринованных опят
- Салат из хрена и моченых яблок с зеленым горошком

Составитель Сергей Павлович Кашин
Тощая стряпня. Низкокалорийные блюда из мяса и птицы

Салаты

Салат из курицы с овощами в медовом соусе

130 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Филе курицы (отварное) — 200 г
Сыр (любой) — 200 г
Яблоки — 200 г
Помидоры — 100 г
Морковь (вареная) — 100 г
Сок яблочный — 15 мл
Мед — 20 г
Зелень петрушки (измельченная) — 20 г
Карри по вкусу
Душистый молотый перец по вкусу
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Предварительно очищенные и нарезанные ломтиками яблоки смешать с натертыми на крупной терке морковью и сыром.

Добавить к подготовленным ингредиентам мелко нарезанное мясо курицы и ломтики помидоров, посолить, перемешать и выложить на блюдо.

Для приготовления соуса яблочный сок соединить с медом, карри и перцем. Салат полить полученной смесью, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из говядины и редьки

80 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Говядина (отварная) — 100 г
Редька — 200 г
Лук репчатый — 100 г
Орехи грецкие (измельченные) — 30 г
Майонез (низкокалорийный) — 150 г
Масло растительное — 20 мл
Зелень укропа и петрушки — 30 г
Перец по вкусу
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими кусочками. Редьку очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле. Все ингредиенты смешать, добавить большую часть орехов, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа. Украсить его оставшимися орехами.

Салат из мяса кролика с сельдереем

70 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Мясо кролика (жареное) — 250 г
Корни сельдерея — 100 г
Оливки (без косточек) — 100 г
Соленые огурцы — 300 г
Яйца — 2 шт.
Сладкий красный перец — 1 шт.
Лимонный сок — 30 мл
Майонез (низкокалорийный) — 50 г
Сливочное масло — 50 г
Сахар — 5 г
Зелень петрушки — 5 г
Перец (любой) по вкусу
Соль по вкусу
Способ приготовления:
Мясо кролика нарезать соломкой.

Очищенные корни сельдерея измельчить и жарить в сливочном масле до мягкости. Огурцы очистить и нарезать кружочками. Сваренные вкрутую яйца очистить и разрезать на 8 частей каждое.

Все ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар, соль и перец.

Салат заправить майонезом, украсить оливками, веточками петрушки и нарезанным кружочками перцем.

Салат из мяса гуся с яблоками

190 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Мясо гуся (отварное) — 250 г
Картофель (отварной) — 250 г
Яблоки — 200 г
Помидоры — 100 г
Лимонный сок — 20 мл
Майонез (низкокалорийный) — 150 г
Зелень укропа и петрушки — 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления:
Картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарубить тонкой соломкой и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. Мясо гуся нарезать небольшими кусочками.

Помидоры обдать крутым кипятком, удалить кожицу и нарезать мякоть ломтиками.

Выложить в салатник мясо гуся, яблоки, картофель, помидоры, заправить салат майонезом, посолить, перемешать, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки и подать на стол.

Салат из колбасы и ветчины

156 ккал
3 порции

Ингредиенты:
Вареная колбаса — 200 г
Ветчина — 100 г
Лук репчатый — 50 г
Маринованные огурцы — 200 г
Растительное масло — 20 мл
Лимонный сок — 10 мл
Горчица — 1/2 ч. л.
Перец по вкусу
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и обдать кипятком, чтобы удалить горечь. Колбасу и ветчину нарезать небольшими кусочками, соединить с луком и измельченными огурцами.

Для приготовления заправки смешать растительное масло, лимонный сок, горчицу, соль и перец. Залить полученной смесью салат и поставить его на 30 минут в холодильник.

Салат из курицы с вареными овощами

112 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Куриное филе — 500 г
Зеленый горошек (консервированный) — 50 г
Майонез (низкокалорийный) — 50 г
Соленые огурцы — 3 шт.
Картофель (вареный) — 200 г
Морковь (вареная) — 200 г
Масло оливковое — 20 мл
Яйца (вареные) — 2 шт.
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Филе мелко нарезать, обжарить в масле, охладить и соединить с нарезанными кружками огурцами, кубиками картофеля и моркови и рублеными яйцами.

Салат посолить, заправить майонезом и украсить зеленым горошком.

Салат из курицы и белокочанной капусты

70 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Мясо куриное (вареное) — 300 г
Белокочанная капуста — 300 г
Сметана — 100 г
Корень сельдерея — 20 г
Морковь (вареная) — 50 г
Растительное масло — 10 мл
Хрен (тертый) — 5 г
Столовый уксус — 5 мл
Зелень петрушки — 10 г
Сахар по вкусу
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Капусту нашинковать. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой или небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить хрен, уксус, растительное масло, соль, сахар, хорошо перемешать и выложить горкой в салатник. Салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружками моркови.

Салат из индейки и яблок

110 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Мясо индейки (отварное) — 250 г
Яблоки (сладкие) — 200 г
Яйца — 2 шт.
Маринованный огурец — 1 шт.
Майонез (низкокалорийный) — 100 г
Лимонный сок — 20 мл
Уксус 3 %-ный — 20 мл
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Огурец нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить.

Для приготовления заправки соединить майонез, уксус, соль и молотый перец. Выложить в салатник мясо индейки, яблоки, огурец, яйца, полить заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат с отварным языком

100 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Язык говяжий (отварной) — 300 г
Майонез (низкокалорийный) — 100 г
Яйца — 4 шт. Морковь — 300 г
Соленые огурцы — 200 г
Зелень укропа — 15 г
Соль по вкусу
Способ приготовления:
Язык нарезать небольшими кусочками. Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы и измельчить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Огурцы и часть зелени укропа измельчить.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, посолить и перемешать.

Готовый салат выложить в салатник и перед подачей на стол украсить веточками зелени.

Салат из куриной грудки с консервированным зеленым горошком

180 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Грудка куриная (отварная) — 200 г
Яйца — 2 шт.
Картофель (вареный) — 200 г
Соленые огурцы — 150 г
Соевый майонез — 200 г
Луковица — 50 г
Зеленый горошек (консервированный) — 100 г
Морковки (вареные) — 2 шт.
Зелень укропа и петрушки — 10 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Огурцы нарезать тонкой соломкой, морковь — кружочками, картофель — кубиками. Репчатый лук очистить и измельчить.

Зелень петрушки и укропа помыть и мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным зеленым горошком, посолить, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из жареной утки

150 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Мясо утки (жареное) — 200 г
Бекон — 150 г
Белая фасоль (вареная) — 100 г
Сметана — 100 г
Майонез (низкокалорийный) — 100 г
Яйца (вареные) — 4 шт.
Зелень укропа (измельченная) — 15 г
Петрушка — 3 веточки
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо птицы и бекон нарезать небольшими кусочками, 3 яйца — ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить фасоль и укроп, посолить, заправить сметаной и майонезом и аккуратно перемешать.

Готовый салат выложить на блюдо и перед подачей на стол украсить веточками петрушки и дольками одного яйца.

Салат из курицы с яблоком и рисом

220 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Курица — 800 г
Рис (отварной) — 30 г
Яблоко — 1 шт.
Морковь — 40 г
Зеленый лук — 40 г
Корень сельдерея — 40 г
Йогурт (нежирный) — 100 г
Сметана — 45 г
Растительное масло — 1 ч. л.
Мелисса — 5 листочков
Перец горошком — 2 шт.
Шафран по вкусу
Белый молотый перец по вкусу
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Воду (2 л) довести до кипения, опустить в нее промытую курицу, снова довести до кипения и снять образовавшуюся пену.

Морковь и корень сельдерея очистить и вместе с горошинами перца и солью добавить к птице. Варить до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем достать курицу из бульона, остудить, удалить кожу и кости и нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления заправки йогурт соединить со сметаной, добавить масло, шафран, соль и перец. Яблоко помыть, удалить сердцевину и нарезать его соломкой.

Рис, мясо курицы, яблоко, измельченные морковь, зеленый лук, и сельдерей выложить в салатник, полить заправкой, перемешать.

Перед подачей на стол салат посыпать измельченной мелиссой.

Слоеный салат из мяса и овощей

120 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Мясо (отварное) — 300 г
Масло кукурузное — 150 мл
Картофель — 300 г
Помидоры — 200 г
Яйца — 3 шт.
Луковицы — 100 г
Уксус 3 %-ный — 20 мл
Каперсы — 2 ч. л.
Горчица сухая — 1/2 ч. л.
Зелень укропа — 20 г
Перец (любой) по вкусу
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить в подсоленной воде, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Помидоры помыть и нарезать ломтиками.

На широкое блюдо выложить слой помидоров (несколько ломтиков оставить для украшения), посолить, поперчить, затем ровным слоем — кусочки мяса, поперчить их, сверху разложить картофель, который тоже поперчить и посолить.

Для приготовления заправки яйца сварить вкрутую, желтки натереть на мелкой терке или размять вилкой.

Очищенный лук и 15 г зелени мелко нарубить и смешать с желтками. Добавить горчицу, соль, каперсы, масло, уксус и тщательно перемешать. Полить заправкой салат и дать настояться в течение 2 ч.

Салат мясной

60 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Телятина (отварная) — 300 г
Маринованные грибы (любые) — 100 г
Майонез (низкокалорийный) — 100 г
Картофель (вареный) — 200 г
Яйца — 2 шт.
Соленые огурцы — 100 г
Петрушка — 10 г
Горчица — 5 г
Перец и соль по вкусу
Способ приготовления:
Вареное мясо нарезать кусочками.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и измельчить.

Картофель нарезать кубиками, огурец и грибы — соломкой.

Ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом, смешанным с горчицей.

Перед подачей на стол салат украсить измельченной зеленью петрушки.

Салат из говядины и консервированного зеленого горошка

200 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Говядина (отварная) — 200 г
Картофель — 3 шт.
Соленые огурцы — 2 шт.
Яйца — 3 шт.
Зеленый горошек (консервированный) — 100 г
Зелень укропа и петрушки — 10 г
Майонез (низкокалорийный) — 250 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы нарубить соломкой.

Говядину нарезать небольшими кусочками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Зелень укропа и петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным зеленым горошком, посолить по вкусу, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из утки, моркови и смородины

180 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Утка (отварная) — 250 г
Морковь — 450 г
Красная смородина — 100 г
Апельсиновый сок — 100 мл
Растительное масло — 2 ст. л.
Мята — 4 листочка
Сахарный песок — 2 ч. л.
Способ приготовления:

Отварную утку нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке.

Выложить в салатник ягоды красной смородины и морковь, посыпать их сахаром, полить апельсиновым соком и растительным маслом, перемешать, сверху разложить кусочки утки, листья мяты и подать на стол.

Салат с сыром и окороком

225 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Окорок копченый — 150 г
Сыр чеддер — 150 г
Сладкий перец — 1 шт.
Зелень сельдерея — 10 г
Зелень кинзы и петрушки — 10 г
Листовой салат — 50 г
Соевые майонез — 3 ст. л.
Растительное масло — 1 ст. л.
Винный уксус — 1 ст. л.
Соль по вкусу
Способ приготовления:
Сыр чеддер нарезать небольшими кубиками.

Сладкий перец помыть, разрезать пополам, удалить семена и измельчить мякоть. Окорок нарезать небольшими кусочками. Зелень кинзы, петрушки, сельдерея помыть и измельчить. Листья салата порвать на небольшие кусочки.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить смесью, приготовленной из растительного масла, майонеза и уксуса, перемешать и подать на стол.

Салат из телятины с цветной капустой

170 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Телятина (отварная) — 200 г
Картофель — 150 г
Капуста цветная — 100 г
Зеленый горошек (консервированный) — 100 г
Огурцы — 2 шт.
Помидоры — 2 шт.
Яблоки — 100 г
Яйца — 2 шт.
Майонез (низкокалорийный) — 200 г
Листовой салат — 100 г
Зелень петрушки — 10 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Вареную телятину нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и измельчить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками.

Картофель сварить в мундире и нарезать кубиками.

Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, остудить и измельчить.

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками, огурцы — полукружиями, салат — тонкой соломкой. Зелень петрушки помыть и измельчить.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным горошком, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из говядины и помидоров

80 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Говядина (отварная, нежирная) — 200 г
Помидоры — 500 г
Свежие огурцы — 200 г
Лук — 100 г
Сметана — 200 г
Перец и соль по вкусу
Способ приготовления:
Мясо нарезать соломкой. Помидоры помыть и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками. Лук мелко нарубить. Все ингредиенты смешать, поперчить, посолить и заправить сметаной.

Перед подачей на стол украсить салат кусочками помидора и кружочками огурца.

Салат из говяжьего языка с овощами

50 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Язык говяжий (вареный) — 300 г
Майонез (низкокалорийный) — 100 г
Картофель — 300 г
Яйца — 3–4 шт.
Морковь — 200 г
Соленые огурцы — 200 г
Зелень укропа и петрушки — 30 г
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Язык нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь отварить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Огурцы и зелень укропа и петрушки мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, посолить и хорошо перемешать.

Салат из вареной ветчины и цветной капусты

150 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Ветчина (вареная) — 200 г
Репа (вареная) — 200 г
Морковь (вареная) — 2 шт.
Капуста цветная — 120 г
Зеленый горошек (консервированный) — 70 г
Майонез (низкокалорийный) — 100 г
Зелень укропа и петрушки — 10 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Ветчину нарубить соломкой. Морковь и репу очистить и нарезать небольшими кусочками.

Соцветия цветной капусты варить в подсоленной воде 10 минут, после чего остудить и измельчить.

Выложить в салатник подготовленные ингредиенты вместе с консервированным зеленым горошком, полить майонезом, перемешать и подать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из курицы с краснокочанной капустой

65 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Филе курицы (жареное) — 300 г
Краснокочанная капуста — 200 г
Яблоко — 1 шт.
Кукуруза (консервированная) — 30 г
Оливковое масло — 20 мл
Лимонный сок — 10 мл
Сахар — 5 г
Зелень петрушки — 10 г
Перец и соль по вкусу

Способ приготовления:

Капусту помыть, нашинковать, посолить и смешать с нарезанным полосками мясом курицы. Выложить ингредиенты горкой на плоское блюдо, украсить нарезанным дольками яблоком и кукурузой.

Оливковое масло смешать с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, полить полученным соусом салат и дать ему настояться 30 минут. Затем посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат с колбасой и консервированным зеленым горошком

65 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Вареная колбаса — 300 г
Майонез (низкокалорийный) — 200 г
Зеленый горошек (консервированный) — 150 г
Соленые огурцы — 400 г
Картофель — 250 г
Морковь — 200 г
Зелень укропа и петрушки — 10 г
Перец и соль по вкусу

Способ приготовления:

Картофель и морковь отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать соломкой. Огурцы очистить от кожицы и измельчить. Колбасу нарезать кубиками.

Все ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Готовый салат перед подачей на стол украсить рубленой зеленью.

Салат из куриного мяса и фруктов

140 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Куриное мясо (отварное) — 200 г
Виноград (без косточек) — 150 г
Апельсины — 200 г
Яблоки (сладкие) — 150 г
Яйцо — 1 шт.
Майонез (низкокалорийный) — 120 г
Лимонный сок — 10 мл
Сахарный песок — 20 г
Черный молотый перец по вкусу
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Виноград помыть и разрезать каждую ягоду пополам.

Апельсины очистить от кожуры и внутренних перегородок и нарезать мякоть небольшими кусочками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и измельчить.

Для приготовления заправки майонез соединить с лимонным соком, сахаром, солью, перцем и перемешать. Выложить в салатник мясо курицы, яйцо, яблоки, виноград и апельсины, полить заправкой и подать на стол.

Салат из говяжьей вырезки и редиса

180 ккал
2 порции

Ингредиенты:
Вырезка говяжья — 100 г
Огурец — 1 шт.
Редис — 35 г
Коньяк — 20 мл
Растительное масло — 30 мл
Горчица по вкусу
Перец (любой) и соль по вкусу
Способ приготовления:

Редис помыть и нарезать кружочками. Огурец очистить от кожицы и нарезать соломкой. Подготовленные ингредиенты заправить горчицей, посолить и поперчить.

Говяжью вырезку нарезать тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле до подрумянивания, добавить в салатник, сбрызнуть коньяком и подать на стол.

Салат из мяса цыпленка

55 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Мясо цыпленка (вареное) — 200 г
Корни сельдерея — 10 шт.
Майонез (низкокалорийный) — 5 ст. л.
Лимон — 1 шт.
Перец и соль по вкусу
Способ приготовления:
Корни сельдерея очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть свежевыжатым соком лимона, после чего перетереть с солью до мягкости. Мясо цыпленка нарезать кубиками, затем подготовленные ингредиенты перемешать.

Салат заправить майонезом, добавить соль и перец.

Салат из отварной телятины с зеленым горошком

108 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Телятина (отварная) — 400 г
Майонез (низкокалорийный) — 100 г
Зеленый горошек (консервированный) — 20 г
Яйцо (вареное) — 1 шт.
Чеснок — 30 г
Базилик — 20 г
Перец и соль по вкусу
Способ приготовления:
Мясо нарезать кубиками, добавить очищенный и измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень базилика, майонез, соль и перец. Все перемешать, выложить горкой на блюдо, украсить зеленым горошком и очищенным и нарезанным дольками яйцом.

Салат из мяса с ветчиной

112 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Мясо (отварное) — 200 г
Ветчина говяжья — 100 г
Язык (отварной) — 100 г
Соленые огурцы — 100 г
Яйцо — 1 шт.
Сметана — 50 г
Зелень петрушки — 10 г
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Мясо, ветчину и язык нарезать небольшими кусочками. Яйцо отварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Все ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной, хорошо перемешать и выложить в салатник. Перед подачей на стол салат украсить измельченной зеленью.

Салат из вареной ветчины и винограда

160 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Ветчина вареная — 120 г
Виноград (без косточек) — 500 г
Сыр (любой, твердых сортов) — 120 г
Яблоки — 100 г
Миндаль (рубленый) — 120 г
Майонез (низкокалорийный) — 3 ст. л.
Молоко (кислое) — 120 мл
Лимонный сок — 10 мл
Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления:

Сыр нарезать небольшими кубиками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, измельчить мякоть и сбрызнуть соком лимона. Ветчину нарезать небольшими кусочками. Ягоды винограда разрезать пополам.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник вместе с миндалем и полить заправкой, приготовленной из майонеза, кислого молока, соли и перца.

Салат перемешать и подать на стол.

Салат из филе курицы с яйцами

95 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Филе куриное — 300 г
Зеленый горошек (консервированный) — 50 г
Майонез (низкокалорийный) — 50 г
Соленые огурцы — 300 г
Картофель (отварной) — 200 г
Морковь (отварная) — 200 г
Оливковое масло — 20 г
Яйца (вареные) — 2–3 шт.
Зелень кинзы — 15 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо мелко нарезать, обжарить в масле, охладить и соединить с нарезанными огурцами, картофелем и морковью, рублеными яйцами и измельченной зеленью кинзы.

Салат посолить, заправить майонезом и подать на стол, украсив зеленым горошком.

Салат из печени

80 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Печень говяжья — 300 г
Темный виноград (без косточек) — 100 г
Луковицы — 200 г
Морковь — 200 г
Листовой салат — 20 г
Сливочное масло — 20 г
Растительное масло — 20 мл
Красный и черный молотый перец и соль по вкусу
Способ приготовления:

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками и потушить на сковороде в небольшом количестве воды. Затем остудить, поперчить и посолить.

Лук и морковь очистить и нарезать соломкой, затем обжарить их в сливочном масле, добавить к ним печень и тушить на небольшом огне 4–5 минут. Виноград помыть, каждую ягоду разрезать пополам.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Готовый салат выложить в салатник и перед подачей на стол украсить нарезанными полосками листьями салата.

Салат зеленый с курицей и яйцами

160 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Листовой салат — 300 г
Яйца — 2 шт.
Курица (отварная) — 200 г
Сметана — 125 г
Уксус 3 %-ный — 1 ч. л.
Зелень укропа и петрушки — 10 г
Черный молотый перец и соль по вкусу
Способ приготовления:

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Листья салата помыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки. Курицу мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки помыть и измельчить.

Для приготовления заправки сметану соединить с солью, черный молотый перец и уксусом и тщательно перемешать. Выложить в салатник курицу, яйца, листовой салат, зелень петрушки и укропа, полить их сметаной и подать на стол.

Салат из жареной курицы и свежих огурцов

200 ккал
4 порции

Ингредиенты:
Курица (жареная) — 200 г
Картофель (отварной) — 150 г
Огурцы — 2 шт.
Листовой салат — 40 г
Яйца — 3 шт.
Зеленый горошек (консервированный) — 50 г
Майонез (низкокалорийный) — 200 г
Зелень укропа — 10 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Картофель нарезать кубиками, курицу — небольшими кусочками. Листья салата помыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Огурцы очистить от кожицы и измельчить.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным зеленым горошком, посолить, заправить майонезом, перемешать и подать на стол, украсив мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из курицы с сыром и апельсином

55 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Филе куриное (жареное) — 200 г
Сыр (тертый) — 100 г
Яблоко — 1 шт.
Апельсин — 1 шт.
Майонез (низкокалорийный) — 50 г
Зеленый лук перец (любой) и соль по вкусу
Способ приготовления:
Филе курицы измельчить.

Апельсин очистить, разделить на дольки, затем нарезать кубиками. Яблоко нашинковать, предварительно удалив сердцевину.

Все ингредиенты смешать, выложить в неглубокую емкость, посолить, поперчить, заправить майонезом. Готовое блюдо выложить в салатник, посыпать тертым сыром, измельченным зеленым луком и подать на стол.

Салат из куриного мяса с зеленым горошком и яйцами

100 ккал
5 порций

Ингредиенты:
Мясо курицы (жареное) — 200 г
Ветчина — 150 г
Зеленый горошек (консервированный) — 100 г
Сметана — 50 г
Майонез (низкокалорийный) — 50 г
Яйца — 4 шт.
Укроп — 20 г
Петрушка — 5 г
Перец (любой) и соль по вкусу
Способ приготовления:

Мясо птицы и ветчину нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и измельчить (одно яйцо оставить для украшения).

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить к ним горошек и укроп, посолить, поперчить заправить сметаной и майонезом и аккуратно перемешать.

Готовый салат перед подачей на стол украсить веточками петрушки и дольками одного яйца.

Первые блюда

Суп с говядиной

4 порции
130 ккал

Ингредиенты:
Говядина (постная) — 300 г
Пшено — 75 г
Квашеные огурцы — 3 шт.
Картофель — 2 шт.
Морковка — 1 шт.
Луковица — 1 шт.
Петрушка — 1 пучок
Маслины (без косточек) — 50 г
Корень сельдерея — 1 шт.
Растительное масло — 25 мл
Лавровый лист по вкусу
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Говядину тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л воды, довести до кипения, снять пену, посолить и варить на среднем огне в течение 50 минут.

Огурцы нарезать тонкой соломкой. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь и лук очистить, нашинковать и спассеровать на разогретом растительном масле. Маслины нарезать тонкими колечками. Сельдерей очистить и измельчить.

Зелень петрушки тщательно промыть, обсушить, мелко нарубить. Мясо вынуть из бульона и нарезать порционными кусочками. Довести бульон до кипения, добавить картофель и обжаренные овощи, варить на среднем огне 10 минут.

Затем положить лавровый лист, огурцы и сельдерей, варить еще 10 минут.

Суп поперчить, всыпать маслины и зелень петрушки, томить на слабом огне в течение 5 минут. Суп разлить по порционным тарелкам, положить в каждую по кусочку вареной говядины и горячим подать на стол.

Суп из курицы с овощами

14 порций
108 ккал

Ингредиенты:
Курица (без кожи, весом 1,3 кг) — 1 шт.
Луковица — 1 шт.
Чеснок — 3 зубчика
Черешок сельдерея — 1 шт.
Морковка — 2 шт.
Цукини — 2 шт.
Корень пастернака — 1 шт.
Красная фасоль (консервированная) — 200 г
Капуста (небольшой кочан) — 1 шт.
Базилик — 50 г
Черный молотый перец, соль по вкусу
Способ приготовления:

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать. Пастернак, сельдерей и цукини очистить, нарезать кубиками. Морковь очистить и нарезать полукружиями.

Курицу промыть, положить в большую кастрюлю, добавить лук и чеснок, залить 3 л воды и довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь и варить 30–60 минут — пока курица не станет мягкой. Вынуть ее из бульона и остудить.

Отделить мясо от костей, нарезать кусочками, положить обратно в бульон. Добавить овощи, посолить, поперчить, варить на среднем огне в течение 20–30 минут. Базилик промыть, обсушить, мелко нарезать. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью базилика.

Суп с вермишелью

Ингредиенты:

Вермишель — 80 г
Луковицы — 3 шт.
Чеснок — 3 зубчика
Говяжий бульон (малосоленый) — 800 мл
Сыр (твердых сортов) — 50 г
Сухой херес — 40 мл
Растительное масло — 20 мл
Сахар — 10 г
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Лук и чеснок измельчить, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом и жарить до мягкости. Затем добавить сахар, перемешать и держать на небольшом огне еще 15 минут. Потом влить говяжий бульон, довести до кипения, всыпать вермишель и варить до готовности.

В самом конце посолить, поперчить и влить херес.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и посыпать тертым сыром.

Суп с ракушками и фасолью

Ингредиенты:
Ракушки (макароны) — 100 г
Луковица — 1 шт.
Чеснок — 3 зубчика
Помидоры (в собственном соку) — 400 г
Фасоль (консервированная) — 400 г
Куриный бульон (нежирный) — 800 мл
Оливковое масло — 40 мл
Базилик (измельченный, сушеный) — 4 г
Петрушки — 30 г
Черный молотый перец, соль по вкусу
Способ приготовления:

Лук и чеснок измельчить, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом и обжарить до мягкости. Затем добавить разрезанные на половинки помидоры вместе с соком, куриный бульон, фасоль, мелко нарезанную зелень петрушки, базилик, посолить и поперчить.

Довести до кипения и держать на слабом огне 10 минут, после чего положить ракушки и варить суп в течение еще 10 минут.

Рассольник из куриных грудок

Ингредиенты:
Куриные грудки — 400 г
Ветчина — 150 г
Соленые огурцы — 3 шт.
Корень петрушки — 1 шт.
Корень сельдерея — 1 шт.
Луковица — 1 шт.
Растительное масло — 20 мл
Сметана — 50 г
Мука — 25 г
Лавровый лист — 1 шт.
Огуречный рассол по вкусу
Сметана по вкусу
Зелень петрушки и укропа по вкусу
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Куриные грудки залить 1,5 л воды и варить на слабом огне в течение 30 минут, после чего вынуть из бульона и нарезать крупными кусочками. Муку обжарить на сухой сковороде, затем добавить немного бульона и хорошо растереть, чтобы не было комочков.

Корни петрушки и сельдерея нарезать соломкой и вместе с измельченным луком обжарить в растительном масле, после чего опустить в кипящий бульон. Когда он снова закипит, добавить мучную пассировку, ломтики ветчины, нарезанные кружочками соленые огурцы и довести до готовности. В самом конце варки посолить, поперчить, добавить лавровый лист, кусочки курицы и немного огуречного рассола.

Готовый рассольник разлить по порционным тарелкам, посыпать мелко нарезанной зеленью и заправить сметаной.

Горячие блюда

Тушеная говядина с овощами

Ингредиенты:
Говядина (постная) — 300 г
Огурцы — 3 шт.
Помидоры — 2 шт.
Сладкий перец — 1 шт.
Луковица — 1 шт.
Растительное масло — 80 мл
Томатный соус — 10 г
Лавровый лист — 1 шт.
Зелень петрушки и укропа по вкусу
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Лук мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Сладкий перец нарезать кольцами. Мясо целиком обжарить в оставшемся масле до образования румяной корочки. Затем добавить томатный соус, лавровый лист, 250 мл воды, посолить и тушить до полуготовности, после чего положить обжаренный лук, сладкий перец и держать на медленном огне еще 8–10 минут.

Готовое мясо выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, вокруг разложить нарезанные кружочками помидоры и огурцы, посыпанные солью и сбрызнутые растительным маслом.

Баранина, запеченная с овощами

Ингредиенты:
Баранина (филе) — 400 г
Помидоры черри — 300 г
Луковицы — 2 шт.
Сливочное масло — 40 г
Растительное масло — 20 мл
Горчица — 20 г
Зелень петрушки по вкусу
Специи (любые), соль по вкусу

Способ приготовления:

1 ст. л. размягченного сливочного масла взбить с горчицей, солью и специями. Мясо нарезать ломтиками и смазать приготовленным соусом. Лук обдать кипятком и нарезать кольцами. Помидоры нарезать половинками.

В глубокую форму, смазанную растительным маслом, выложить слоями мясо, лук и помидоры, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в предварительно разогретой до 180 °C духовке в течение 15 минут.

Готовое блюдо выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Бараньи отбивные с морковью

Ингредиенты:
Бараньи отбивные — 4 шт.
Морковка — 4–5 шт.
Луковица — 1 шт.
Стебель сельдерея — 100 г
Руккола — 50 г
Чеснок — 1 зубчик
Растительное масло — 80 мл
Сухое белое вино — 100 мл
Сахар — 25 г
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Морковь почистить, оставив зеленые хвостики (примерно 3 см). Лук нарезать кольцами, сельдерей — кружочками. Овощи выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (1 ст. л.), посыпать сахаром, посолить, поперчить и жарить до мягкости, затем влить вино, 100 мл воды и тушить под крышкой в течение 10 минут. Затем снять крышку и держать на слабом огне до полного выпаривания жидкости.

Зубчик чеснока разрезать на половинки и натереть ими бараньи отбивные. Затем мясо посолить, поперчить и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Отбивные выложить на блюдо, рядом положить овощи, смешанные с нашинкованной рукколой.

Телятина, запеченная в фольге

Ингредиенты:

Телятина (вырезка) — 300 г

Морковка — 1 шт.

Чеснок — 3 зубчика

Лимонный сок — 2 ч. л.

Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

С помощью острого ножа сделать в телятине несколько глубоких надрезов, после чего натереть солью и черным перцем, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15 минут.

Подготовленное мясо нашпиговать морковью, натереть толченым чесноком и оставить еще на 15 минут, после чего завернуть в фольгу и запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 1 часа.

Телятина, запеченная в фольге с киви

Ингредиенты:

Телятина — 2 кг

Киви — 500 г

Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Киви очистить от кожуры, 200 г нарезать ломтиками, а остальное измельчить с помощью блендера.

В мясе острым ножом сделать глубокие надрезы, вложить в них ломтики киви, посолить, поперчить, смазать измельченной мякотью киви и положить в холодильник на ночь.

Утром мясо завернуть в фольгу и запекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 40 минут.

Свиные отбивные в лимонном соусе

Ингредиенты:
Свиные отбивные — 8 шт.
Лимонный сок — 60 мл
Лимонная цедра — 15 г
Тимьян — 15 г
Чеснок — 2 зубчика
Мука — 30 г
Оливковое масло — 20 мл
Молоко — 150 мл
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Лимонную цедру соединить с толченым чесноком, мелко нарезанным тимьяном и 2 ст. л. лимонного сока. Полученной смесью натереть отбивные и поставить их в холодильник на несколько часов, накрыв крышкой.

Замаринованные отбивные посолить, поперчить, обвалять в муке и обжаривать в оливковом масле по 1 минуте с каждой стороны. Затем влить молоко и прогревать на слабом огне до загустевания.

Готовые отбивные выложить на блюдо и полить их соусом, приготовленным из оставшегося лимонного сока, взбитого с соусом со сковороды, солью и черным перцем.

Свиные медальоны с соусом из брокколи

Ингредиенты:
Свинина (филе) — 100 г
Растительное масло — 20 мл
Лимонный сок — 5 мл
Черный молотый перец, соль по вкусу
Для соуса:
Брокколи — 150 г
Сливки 10 %-ной жирности — 100 мл
Укроп — 30 г.

Способ приготовления:

Свинину нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и быстро обжарить в растительном масле.

Для приготовления соуса брокколи разобрать на соцветия, залить небольшим количеством подсоленной воды и отварить. После чего жидкость процедить, добавить сливки, мелко нарезанную зелень укропа и держать на среднем огне в течение 5 минут.

Свинину выложить на блюдо и полить полученным соусом.

Свиные отбивные с шалфеем

Ингредиенты:

Свиные отбивные (по 100 г) — 4 шт.
Панировочные сухари — 80 г
Сыр (твердых сортов) — 50 г
Яйцо — 1 шт.
Оливковое масло — 40 мл
Шалфей (сушеный) — 30 г
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

С отбивных срезать жир, натереть их солью и черным перцем, обмазать взбитым яйцом и обвалять в смеси тертого сыра, панировочных сухарей и измельченного шалфея.

Подготовленные отбивные обжарить в оливковом масле, выложить на блюдо и подать на стол с овощным салатом.

Котлеты из мяса с овсяными хлопьями

Ингредиенты:
Говяжий или телячий фарш — 400 г
Картофель — 1 шт.
Луковица — 1 шт.
Овсяные хлопья — 40 г
Мука — 100 г
Яйцо — 1 шт.
Молоко — 200 мл
Растительное масло — 30 мл
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Картофель и лук натереть на мелкой терке, соединить с фаршем, овсяными хлопьями, мукой (80 г) и яйцом, влить молоко, посолить, поперчить и тщательно все перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в муке и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Зразы из курицы на пару

Ингредиенты:
Мясо курицы (филе) — 120 г
Рис — 15 г
Сливочное масло — 10 г
Сваренный вкрутую белок — 1/2 яйца
Соль по вкусу
Способ приготовления:
Из риса сварить вязкую кашу на воде.

Куриное мясо вместе с половиной рисовой каши дважды пропустить через мясорубку и посолить. Из полученного фарша раскатать 2 лепешки, на каждую из них выложить оставшуюся рисовую кашу, смешанную с мелко нарезанным яичным белком, соединить края лепешки и сформовать зразы.

Поместить их в пароварку и довести до готовности, после чего выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом.

Зразы из говядины с омлетом

Ингредиенты:
Говядина — 300 г
Яйцо — 1 шт.
Пшеничный хлеб — 40 г
Молоко — 40 мл
Сливочное масло — 20 г
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Хлеб размочить в воде, затем слегка отжать, пропустить вместе с мясом через мясорубку, добавить в полученный фарш размягченное сливочное масло и тщательно все перемешать. Яйцо хорошо взбить, соединить с молоком, вылить на сковороду с растопленным сливочным маслом, довести до готовности на пару, дать остыть и мелко нарезать.

Из фарша раскатать 4 лепешки, выложить на них омлет, края соединить и сформовать зразы. Залить их небольшим количеством воды, накрыть крышкой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 15 минут.

Готовые зразы выложить на блюдо и подать на стол с молочным соусом.

Курица, тушенная с овощами

Ингредиенты:
Курица (без кожи) — 1 шт.
Молоко — 250 мл
Морковка — 3 шт.
Луковица — 2 шт.
Сладкий перец — 2 шт.
Кольраби — 400 г
Брюссельская капуста — 200 г
Зеленая фасоль (замороженная) — 200 г
Корень сельдерея — 1 шт.
Помидоры — 2 шт.
Чеснок — 3 зубчика
Зелень укропа и петрушки по вкусу
Черный перец горошком по вкусу
Тертый мускатный орех по вкусу
Карри по вкусу
Кориандр, соль по вкусу

Способ приготовления:

Отделить мясо курицы от костей, нарезать небольшими кусочками, залить молоком и оставить на 30 минут. Морковь, лук и сладкий перец нашинковать. Брюссельскую капусту разрезать на половинки.

Переложить в гусятницу или кастрюлю с тефлоновым покрытием мясо, добавить подготовленные овощи и фасоль, посолить, накрыть крышкой, поставить на огонь, довести до кипения и тушить в течение 10 минут.

Затем положить специи, мелко нарезанный корень сельдерея, измельченные помидоры, толченый чеснок, зелень укропа и петрушки и держать на слабом огне еще 10 минут.

Курица-гриль с паприкой

Ингредиенты:

Куриные ножки (по 150 г, без кожи) — 4 шт.
Луковицы — 2 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Сладкий красный перец — 1 шт.
Куриный бульон — 500 мл
Помидоры (консервированные в собственном соку) — 350 г
Йогурт (нежирный) — 120 г
Паприка — 20 г
Специи (любые) по вкусу
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Куриные ножки посолить, посыпать паприкой, специями и жарить на решетке до готовности. После этого переложить их в кастрюлю, добавить мелко нарезанные лук, чеснок, сладкий перец и консервированные помидоры, влить куриный бульон, помидорный сок, посолить, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 30 минут.

Готовые ножки снять с огня, дать немного остыть и добавить йогурт.

Куриные грудки в кефирном соусе

Ингредиенты:

Куриные грудки (без кожи) — 600 г
Кефир (маложирный) — 250 мл
Майонез (легкий) — 20 г
Чеснок — 3 зубчика
Зелень укропа по вкусу
Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

Для приготовления соуса кефир соединить с майонезом, мелко нарезанным чесноком и нарубленным укропом, поперчить и хорошо все перемешать.

Куриные грудки разрезать на порционные кусочки, залить полученным соусом и оставить на 30 минут. Затем переложить на сухую сковороду, подлить немного соуса, накрыть крышкой и тушить до готовности, время от времени добавляя соус. Готовые грудки выложить на блюдо и подать на стол с оставшимся кефирным соусом.

Это блюдо хорошо сочетается с овощным салатом, посыпанным базиликом.

Куриные грудки в йогуртовом соусе

Ингредиенты:
Куриные грудки (филе) — 600 г
Красный репчатый лук — 1/2 шт.
Растительное масло — 40 мл
Для пасты:
Чеснок — 2 зубчика
Острый перец — 1 шт.
Обезжиренный йогурт (без добавок) — 70 г
Лимонный сок — 20 мл
Свежий имбирь (тертый) — 15 г
Мускатный орех (тертый) — 3 г
Молотые семена кориандра — 15 г
Куркума — 4 г
Молотый кумин — 5 г
Молотая гвоздика — 2 г
Черный молотый перец — 5 г
Соль — 15 г
Для соуса:
Обезжиренный йогурт (без добавок) — 100 г
Луковица — 1/2 шт.
Лимонный сок — 10 мл
Молотый красный перец — 3 г
Способ приготовления:

Чеснок растолочь, растереть с солью и добавить острый перец, измельченный вместе с семенами. Все хорошо перемешать и добавить остальные ингредиенты для пасты. На куриных грудках сделать по 3 диагональных надреза глубиной примерно 0,5 см, втереть в них полученную пасту, оставшейся массой натереть поверхность грудок и оставить на 30 минут.

Для приготовления соуса половину луковицы мелко нарезать и смешать с йогуртом, лимонным соком и красным перцем.

Замаринованные куриные грудки выложить на смазанный маслом противень так, чтобы между ними было небольшое пространство, смазать 1 ч. л. растительного масла и держать в предварительно разогретой духовке в течение 7 минут. Затем перевернуть их, смазать оставшимся маслом и запекать еще 7 минут. Половину луковицы нарезать тонкими ломтиками, замочить в холодной воде со льдом на 20 минут, после чего откинуть на дуршлаг и обсушить на салфетке.

Готовую курицу выложить на блюдо, посыпать луком и полить йогуртовым соусом.

Куриная грудка, запеченная с шампиньонами

Ингредиенты:

Куриная грудка (филе) — 200 г
Шампиньоны — 150 г
Луковицы — 1/2 шт.
Артишоки (консервированные) — 120 г
Куриный бульон — 50 мл
Вермут — 20 мл
Сливочное масло — 10 г
Оливковое масло — 10 мл
Мука — 10 г
Панировочные сухари — 20 г
Зелень петрушки — 20 г
Черный молотый перец по вкусу
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Куриную грудку разрезать на половинки, обвалять в муке, смешанной с панировочными сухарями, солью и черным перцем, и обжарить в сливочном и оливковом масле. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле, оставшемся после курицы.

Затем добавить артишоки, а через несколько минут положить нарезанные ломтиками шампиньоны, влить куриный бульон и вермут и тушить до готовности грибов.

Куриное мясо выложить в форму, залить тушеными грибами с овощами и запекать в предварительно разогретой до 180 °C духовке в течение 30 минут.

Готовое мясо выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Куриная грудка с лапшой по-тайски

Ингредиенты:
Куриная грудка (филе) — 220 г
Лапша — 100 г
Луковица — 1 шт.
Красный сладкий перец — 1 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Стручковая фасоль — 100 г
Кукурузная мука — 10 г
Жидкий мед — 15 г
Коричневый сахар — 10 г
Лимонный сок — 20 мл
Херес — 15 мл
Соевый соус — 10 мл
Тайская приправа из семи специй — 10 г
Куриный бульон — 100 мл
Растительное масло — 15 мл
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками, лук и красный перец — кольцами. Чеснок истолочь. Лапшу отварить в подсоленной воде. Мед соединить с сахаром, лимонным соком, хересом, соевым соусом и тайской приправой, влить куриный бульон и тщательно перемешать.

Лук и филе курицы обжарить в растительном масле до образования у мяса румяной корочки, после чего добавить чеснок, сладкий перец и держать на среднем огне в течение 2 минут. Затем положить фасоль, через 1 минуту залить полученным соусом и жарить еще 2 минуты. После этого добавить кукурузную муку, разведенную небольшим количеством воды, и прогревать до тех пор, пока соус не загустеет.

Готовое блюдо смешать с лапшой и подать на стол.

Куриная грудка со спагетти

Ингредиенты:

Куриная грудка (без кожи) — 500 г
Спагетти — 200 г
Сладкий перец — 2 шт.
Луковица — 1 шт.
Оливковое масло — 5 мл
Томатный соус — 400 г
Сыр чеддер — 100 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Куриную грудку и сладкий перец нарезать небольшими кусочками. Лук измельчить.

Подготовленные ингредиенты обжарить в разогретом оливковом масле, затем влить 1 л воды и томатный соус, довести до кипения, добавить спагетти, дать закипеть и держать на слабом огне 20–25 минут.

Готовое блюдо посолить, разложить по порционным тарелкам и посыпать тертым сыром.

Куриные грудки с рисом и овощами

Ингредиенты:
Куриные грудки (филе) — 600 г
Рис — 120 г
Морковка — 5 шт.
Брокколи — 300 г
Кукуруза (консервированная) — 50 г
Овощной отвар — 500 мл
Обезжиренная сметана — 40 г
Растительное масло — 20 мл
Лимонный сок — 30 мл
Картофельный крахмал — 10 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и дать ей стечь.

Куриное мясо обжарить в растительном масле, слегка остудить и нарезать ломтиками.

Морковь нарезать маленькими кубиками, брокколи разобрать на соцветия, опустить в кипящий овощной отвар, довести до кипения и варить в течение 5 минут, затем вынуть их с помощью шумовки и выложить на тарелку.

Отвар вновь довести до кипения, добавить сметану и лимонный сок, а потом тонкой струйкой, постоянно помешивания, влить крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды. Когда соус загустеет, положить в него отваренные овощи, кукурузу и немного прогреть (не кипятить!).

На блюдо выложить ломтики жареного куриного мяса, рядом положить рис, на сверху — овощи.

Куриное суфле с рисом

Ингредиенты:
Куриные грудки — 400 г
Длиннозернистый рис — 300 г
Яйца (сваренные вкрутую) — 3 шт.
Луковица — 2 шт.
Грибной суп-пюре — 300 г
Майонез (легкий) — 150 г
Воздушные рисовые хлопья — 80 г
Сливочное масло — 20 г
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Рис отварить в подсоленной воде. Отдельно в подсоленной воде отварить куриные грудки, дать им остыть и нарезать небольшими кусочками. Яйца нарубить. Лук измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, добавить грибной суп-пюре, майонез и хорошо все перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом, посыпать воздушными рисовыми хлопьями и запекать в предварительно разогретой до 190 °C духовке в течение 45 минут.

Лопатка индейки в апельсиновой глазури

Ингредиенты:

Лопатка индейки — 500 г

Апельсин — 1 шт.

Апельсиновый мармелад — 60 г

Свежий имбирь — 20 г

Зелень петрушки — 10 г

Красный винный уксус — 40 мл

Оливковое масло — 15 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления:

Лопатку индейки натереть солью и перцем и обжарить с обеих сторон в оливковом масле.

Апельсиновый мармелад растереть с уксусом и тертым имбирем.

Полученную массу выложить на индейку, довести до кипения, выложить на блюдо, украсить дольками апельсина и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На гарнир можно подать отварной картофель.

Индейка с фасолью и луком

Ингредиенты:

Филе индейки — 400 г
Стручки фасоли (консервированные) — 300 г
Луковица — 1 шт.
Стебель лука-порея — 1 шт.
Красный сладкий перец — 2 шт.
Растительное масло — 80 мл
Картофельный крахмал — 30 г
Соевый соус — 300 мл
Имбирный порошок — 10 г
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо индейки нарезать ломтиками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле.

Репчатый лук и лук-порей нарезать полукольцами. Сладкий перец измельчить. Консервированную фасоль вынуть из рассола, промыть и обсушить.

Мясо выложить из сковороды и обжарить в ней подготовленные овощи и фасоль. Затем добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве воды, соевый соус и имбирный порошок, поперчить, хорошо перемешать и снять с огня.

Готовое мясо выложить на блюдо, а сверху — овощи.

Индейка с рисом

Ингредиенты:

Нежирное мясо индейки (филе) — 400 г
Длиннозернистый белый рис — 500 г
Помидоры (тушеные) — 400 г
Зеленый горошек (консервированный) — 200 г
Куриный бульон — 500 мл
Базилик (свежий)— 10 г
Чесночный порошок — 4 г
Острый перечный соус — 4 г
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо индейки отварить, остудить и нарезать кубиками среднего размера.

Мелко нарезанный базилик, очищенные помидоры, чесночный порошок и острый перечный соус залить куриным бульоном, довести до кипения, всыпать рис и варить на слабом огне под крышкой в течение 25 минут. За 5 минут до готовности добавить мясо индейки, зеленый горошек и посолить.

Рулет из индейки с кабачком

Ингредиенты:

Филе индейки — 600 г
Кабачок (молодой) — 1 шт.
Луковица — 1 шт.
Чеснок — 3 зубчика
Растительное масло — 30 мл
Мускатный орех (тертый) по вкусу
Черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачок очистить от кожицы и семян и нарезать маленькими кубиками.

Лук измельчить, обжарить в растительном масле, после чего добавить кабачок и тушить до готовности. В самом конце добавить измельченный чеснок.

Филе индейки разрезать (не до конца) вдоль, распластать, отбить с обеих сторон, натереть солью, черным перцем и мускатным орехом.

На половину индейки выложить приготовленную начинку и свернуть рулетом. Затем завернуть в фольгу, положить на противень, добавить немного воды, и запекать в предварительно разогретой до 200 ˚С духовке в течение 1 часа.

Рулеты из ветчины с сельдереем

Ингредиенты:

Консервированный сельдерей (соцветия) — 1/2 банки
Вареная ветчина (нежирная) — 4 ломтика
Маргарин — 10 г
Мука — 10 г
Молоко (обезжиренное) — 200 мл
Сыр (твердых сортов) — 50 г

Способ приготовления:

На ломтики ветчины выложить по соцветию сельдерея, свернуть рулетом, закрепить деревянными зубочистками и выложить в жаропрочную форму.

Из тертого сыра, маргарина, муки и молока приготовить сырный соус, залить им рулеты и запечь в предварительно разогретой до 180 °С духовке.

Голубцы с курицей, соевой спаржей, оливковым маслом и корейской морковью

Ингредиенты:

Филе курицы — 400 г
Капустные листья — 15–20 шт.
Соевая спаржа — 50 г
Корейская морковка — 100 г
Луковицы — 2 шт.
Оливковое масло — 20 мл
Укроп — 1 пучок
Сливочное масло — 50 г
Помидоры — 3 шт.
Перец (любой), соль по вкусу

Способ приготовления:

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Капустные листья вымыть.

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луковицей и спаржей. Фарш посолить, поперчить, перемешать с корейской морковью. Выложить фарш на капустные листья и свернуть конвертами.

Кольца лука выложить в казан, обжарить в оливковом масле, сверху выложить помидоры, затем голубцы. Влить небольшое количество воды, тушить 15 минут, положить сливочное масло, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Голубцы с курицей, рисом и карри

Ингредиенты:
Капустные листья — 10–15 шт.
Филе курицы — 300 г
Яйцо — 1 шт.
Рис — 50 г
Сливочное масло — 20 г
Растительное масло — 20 мл
Луковица — 1 шт.
Карри — 10 г
Лавровый лист по вкусу
Перец (любой), соль по вкусу
Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить, поперчить, перемешать с яйцом, промытым рисом, карри и размягченным сливочным маслом. Капустные листья вымыть. На середину капустных листьев выложить фарш, свернуть. Голубцы выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить лавровый лист, тушить до готовности.

Голубцы с куриной печенью, специями и яблоками

Ингредиенты:

Капустные листья — 10–15 шт.
Куриная печень — 300–400 г
Яблоки — 2 шт.
Луковицы — 3 шт.
Яйцо — 1 шт.
Томатная паста — 40 г
Панировочные сухари — 50 г
Растительное масло — 20 мл
Лавровый лист по вкусу
Перец (любой), соль по вкусу

Способ приготовления:

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мелко нарезать.

Печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и яблоками, добавить яйцо, соль, перец, панировочные сухари и тщательно перемешать.

В середину каждого капустного листа выложить фарш. Листья свернуть конвертами, выложить в казан, добавить растительное масло, слегка обжарить, залить небольшим количеством кипящей воды. Добавить томатную пасту, лавровый лист, тушить до готовности.

При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом.

Тефтели из говяжьей печени с шампиньонами и зеленью

Ингредиенты:

Говяжья печень — 500 г
Шампиньоны — 150 г
Морковка — 1 шт.
Луковица — 1 шт.
Яйцо — 1 шт.
Рис — 40 г
Растительное масло — 40 мл
Петрушка — 1 пучок
Укроп — 1 пучок
Сметана (нежирная) — 100 г
Пшеничный хлеб — 2 ломтика
Лавровый лист по вкусу
Перец (любой), соль по вкусу

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Шампиньоны промыть.

Говяжью печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с хлебом и грибами, добавить промытый рис, лук, морковь, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить немного воды, добавить сметану, лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Тефтели из курицы с овощами, белым вином и кукурузой

Ингредиенты:
Куриный фарш — 500 г
Яйцо — 1 шт.
Помидоры — 4 шт.
Сладкий перец — 1 шт.
Морковка — 2 шт.
Луковицы — 2 шт.
Кукуруза (консервированная) — 100 г
Растительное масло — 50 мл
Белое вино — 50 мл
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Фарш перемешать с яйцом, кукурузой и вином, посолить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Из фарша сформовать тефтели, выложить их в казан, добавить растительное масло, слегка обжарить, добавить помидоры, лук, перец, морковь, посолить.

Тушить до готовности на слабом огне.

Тефтели из говяжьей печени с картофелем и зеленью петрушки

Ингредиенты:
Говяжья печень — 500 г
Картофель — 3 шт.
Луковица — 1 шт.
Яйцо — 1 шт.
Рис — 40 г
Растительное масло — 40 мл
Петрушка — 1 пучок
Томатный соус — 100 мл
Ржаной хлеб — 2–4 ломтика
Лавровый лист по вкусу
Перец (любой), соль по вкусу

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Говяжью печень промыть, пропустить через мясорубку вместе с ржаным хлебом, добавить промытый рис, лук, картофель, яйцо, соль и перец.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить томатный соус, добавить лавровый лист, тушить до готовности на слабом огне, посыпать зеленью петрушки.

Фрикадельки из курицы с базиликом, укропом и специями

Ингредиенты:

Филе курицы — 400 г
Луковицы — 1 шт.
Базилик (измельченный) — 1 ст. л.
Зелень укропа (измельченный) — 1 ст. л.
Уксус 3 %-ный — 1 ч. л.
Растительное масло — 20 мл
Перец (любой) — 1 ч. л.
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить базилик, соль, перец и немного воды.

Из фарша сформовать фрикадельки, выложить их в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, влить немного воды, тушить до готовности.

При подаче к столу сбрызнуть уксусом и посыпать зеленью укропа.

Говядина, запеченная с квашеной капустой и картофелем

Ингредиенты:

Говядина — 500 г
Квашеная капуста — 400 г
Картофель — 2 шт.
Луковица — 1 шт.
Яйца — 4 шт.
Сливочное масло — 20 г
Перец (любой), соль по вкусу

Способ приготовления:

Говядину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Говядину и лук выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить капусту, картофель, залить взбитыми яйцами, посолить, поперчить. Запекать в умеренно разогретой духовке до готовности.

Плов из говядины с овощами и зеленью

Ингредиенты:
Говядина — 300 г
Сливочное масло — 50 г
Морковка — 2 шт.
Рис — 500 г
Луковицы — 2 шт.
Укроп — 1 пучок
Кинза — 1 пучок
Перец (любой) по вкусу
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и кинзы вымыть, нарубить.

Масло растопить в казане, добавить мясо, лук, морковь и зелень укропа. Жарить 15–20 минут на среднем огне, положить промытый рис, влить немного воды и тушить 10 минут. Влить воду, посолить, поперчить и варить до готовности.

Оставить плов на 20 минут под крышкой, выложить горкой на блюдо, украсить веточками кинзы.

Курица с гречневой крупой и зеленью

Ингредиенты:

Гречневая крупа — 200 г
Филе курицы — 300 г
Луковицы — 2 шт.
Растительное масло — 30 мл
Сметана (нежирная) — 50 г
Сливочное масло — 50 г
Петрушка — 1 пучок
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе курицы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан вместе с курицей, обжарить в растительном масле, добавить сметану, тушить 5 минут. Добавить промытую гречневую крупу, влить воду, варить до готовности.

При подаче к столу заправить сливочным маслом, посолить и посыпать зеленью петрушки.

Маринованные кабачки, запеченные с мясом и сыром, с зеленью кинзы

Ингредиенты:

Кабачки (маринованные кружочками) — 500 г
Говядина (вареная) — 300 г
Луковица — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Сыр (любой, тертый) — 150 г
Сливочное масло — 20 г
Кинза — 1 пучок
Перец (любой) по вкусу

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Мясо нарезать ломтиками. Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить мясо, лук, чеснок, поперчить, посыпать сыром. Запекать в микроволновой печи 1 минуту при максимальной мощности.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Говядина с яблоками, луком и айвой

Ингредиенты:
Говядина — 500 г
Луковица — 1 шт.
Яблоки — 2 шт.
Айва — 1 шт.
Мука — 1 ст. л.
Сливочное масло — 2 ст. л.
Томатная паста — 2 ст. л.
Лавровый лист по вкусу
Перец (любой) по вкусу
Соль по вкусу
Способ приготовления:

Яблоки и айву вымыть, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать соломкой.

Яблоки, айву и лук выложить в казан, посыпать мукой, добавить 1 ст. л. масла и обжарить. Добавить мясо, оставшееся масло, посолить, поперчить, жарить 10 минут. Влить немного воды, тушить 20 минут.

Добавить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности.

Говядина с мочеными яблоками, картофелем и помидорами

Ингредиенты:

Говядина — 400 г
Яблоки (моченые) — 300 г
Картофель — 5 шт.
Луковица — 1 шт.
Помидоры — 3 шт.
Растительное масло — 2 ст. л.
Петрушка — 1/2 пучка
Перец (любой), соль по вкусу

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить 15 минут, добавить яблоки, лук, картофель, перемешать.

Тушить до готовности. При подаче к столу украсить помидорами и веточками петрушки.

Мясо кролика с маринованными овощами и картофелем

Ингредиенты:

Мясо кролика — 500 г
Маринованные огурцы — 4 шт.
Маринованные зеленые помидоры — 3 шт.
Растительное масло — 50 мл
Маринованные кабачки — 100 г
Зеленый горошек (консервированный) — 200 г
Сметана (нежирная) — 200 г
Картофель — 4 шт.
Уксус 3 %-ный — 2 ч. л.
Перец (любой), соль по вкусу

Способ приготовления:

Огурцы, кабачки и помидоры вымыть и нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Мясо кролика промыть, посолить, сбрызнуть уксусом, нарезать тонкими ломтиками, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить картофель, зеленый горошек, огурцы, кабачки и помидоры, поперчить, добавить сметану.

Тушить до готовности.

Быстрые рецепты низкокалорийных блюд

Салат из маринованных кабачков и лука-батуна

Ингредиенты:

Кабачки (маринованные кружочками) — 300 г
Лук-банут — 5 стеблей
Оливковое масло — 3 ст. л.
Хрен (тертый) — 1 ч. л.
Петрушка — 1 пучок
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Стебли лука-батуна вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Оливковое масло смешать в блендере с зеленью петрушки, хреном и солью. Кабачки выложить на блюдо, посыпать луком-батуном, полить приготовленной заправкой.

Салат из соленых патиссонов с острой приправой

Ингредиенты:

Патиссоны (соленые) — 300 г
Луковицы — 2 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Растительное масло — 3 ст. л.
Хрен (тертый) — 1 ч. л.
Горчица — 2 ч. л.
Горький перец — 1 стручок
Зеленый лук — 1/2 пучка

Способ приготовления:

Патиссоны нарезать небольшими ломтиками. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Горький перец вымыть, удалить плодоножку и семена, измельчить. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Для приготовления заправки растительное масло смешать в блендере с горьким перцем, чесноком, горчицей и хреном.

Патиссоны смешать с луком, выложить на блюдо, полить заправкой, посыпать зеленым луком.

Салат из кабачков и консервированных огурцов с зеленью

Ингредиенты:

Кабачки — 500 г

Консервированные огурцы — 4 шт.

Чеснок — 3 зубчика

Растительное масло — 3 ст. л.

Петрушка — 1 пучок

Соль по вкусу

Способ приготовления:

Огурцы нарезать небольшими ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, посыпать зеленью петрушки и чесноком.

Кабачки выложить на блюдо, на каждый кружочек положить ломтики огурцов.

Салат из маринованной тыквы с тертым хреном и сметаной

Ингредиенты:

Маринованная тыква — 300 г

Луковицы — 2 шт.

Хрен (тертый) — 1 ст. л.

Сметана (нежирная) — 100 г

Зеленый лук — 1 пучок

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Тыкву измельчить, смешать с луком и тертым хреном, заправить сметаной, выложить на блюдо, посыпать зеленым луком.

Салат из соленых кабачков и консервированной фасоли

Ингредиенты:

Кабачки (соленые) — 300 г

Цветная фасоль (консервированная) — 100 г

Растительное масло — 2 ст. л.

Укроп — 1 пучок

Помидоры — 2 шт.

Способ приготовления:

Кабачки нарезать кружочками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Кабачки выложить на блюдо, на каждый положить кружочек помидоров, сверху — фасоль. Закуску посыпать зеленью укропа, полить растительным маслом.

Салат из жареных кабачков и маринованных опят

Ингредиенты:

Кабачки — 500 г
Маринованные опята — 200 г
Растительное масло — 4 ст. л.
Сметана (нежирная) — 1 ст. л.
Петрушка — 1/2 пучка
Кервель — 3 веточки
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Кабачки вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки и кервель вымыть, нарубить.

Кабачки посолить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, смазать сметаной. Кружочки кабачков выложить на блюдо, на каждый положить грибы, посыпать зеленью петрушки и украсить веточками кервеля.

Салат из хрена и моченых яблок с зеленым горошком

Ингредиенты:

Корень хрена — 100 г

Яблоки (моченые) — 2 шт.

Зеленый горошек (консервированный) — 1 ст. л.

Сметана (нежирная) — 3 ст. л.

Петрушка — 1 пучок

Соль по вкусу

Способ приготовления:

Корень хрена вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки нарезать небольшими ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Хрен смешать с яблоками и зеленью петрушки, посолить, заправить сметаной, выложить на блюдо, украсить зеленым горошком.